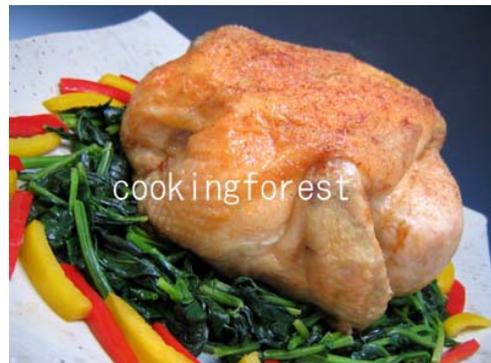


# ローストチキン

洋      メイン

## 材料

チキン	1羽
香草	適量 (ローズマリー、タイム、セージ)
にんにく	1かけ
塩・こしょう	適量
パプリカ(赤、黄)	各1個
ほうれん草	1~2束
バター	適量
サラダ油	適量



## 作り方

1. オーブンを230℃に予熱する。
2. チキンを水洗いしてキッチンペーパーで拭いて身に切れ目を入れて手羽、足を固定する。



3. おなかの中に香草、にんにく、塩小さじ1前後、こしょうをつめ、ようじでおしりの穴をとしておく。
4. 天板にサラダ油を敷いてチキンの胸を上にして置きしっかり塩・こしょうしてサラダ油をかけ、230℃のオーブンに入れ途中、サラダ油を3回かけてやり70~90分ぐらい焼く。  
(チキンの大きさで焼時間、温度を変えてください)
5. パプリカは8mm幅ぐらいの棒状に切り、ほうれん草は5cm長さに切り、それぞれバターで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
6. 器に盛り付ける。

**×モ**・鶏は、1時間前に冷蔵庫から出して室温にしておく。

所要時間      20分(焼く時間を除く)  
主な調理器具      オーブン、フライパン